
原 著

柔道の安全な後ろ受身の指導方法についての一考察

Safe Judo Instruction in Back Breakfalls

吉 永 慎 也, 鈴 木 桂 治, 田 中 力, 森 脇 保 彦

Shinya YOSHINAGA, Keiji SUZUKI, Chikara TANAKA and Yasuhiko MORIWAKI

ABSTRACT

Since martial arts are so highly educational, they (Judo and Kendo) were introduced into the middle school educational curriculum by the Japanese Government in 2012. Martial arts have ties to traditional Japanese values such as etiquette, and martial arts involve prolonged periods of technical, mental, and physical training of one's self while being mindful of an opponent's welfare. The judo concepts of jita kyoei [mutual benefit] and seiryoku zenyo [maximum efficiency] established by Dr. Jigoro Kano, the founder of judo, are highly familiar in Japan and used frequently. A common belief is that etiquette and traditional culture need to be taught to middle school students since they are in a critical stage of their lives. However, such efforts are meaningless if injuries or accidents occur. Although judo is highly educational, it sometimes results in a higher rate of injuries than in other sports. In order to reduce the risk of injury, significant research is currently examining ukemi [breakfalls], and back breakfalls in particular. Learning to perform a back breakfall is of critical importance to protecting one's head. Judo instructors must prioritize safety and accident prevention. The goal is to reduce the risk of injury and safety teach judo. The ultimate goal is, through such efforts, to safely spread judo throughout Japan.

Key words; JUDO UKEMI

1. 諸 言

平成20年度に行われた学習指導要領改訂を受け、平成24年度から中学校保健体育課領域において武道が必修化された。武道はわが国固有の文

化であり、伝統的な礼儀作法や、技の理合、相手との間合いを念頭に置いた技術練習を行う事で心身を共に鍛える事ができる。学習指導要領によれば、武道に期待される教育的効果は「武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合

ができるようにすることを重視する」¹⁾と示されることからその価値は礼儀作法と心身を鍛錬する事にある。野中によれば、武道理念の一つである礼に始まり礼に終わると言う考えは、練習の初めと終わりに交互に一礼を交わすことだけを言うのではなく「他人への敬意」と、「隙のなさ」と、「威」がそなわっていなければならないとする。²⁾

また、柔道修行の目的の一つである自他共栄の理念により真剣勝負（練習）の中で勝者の喜び、敗者の痛みを学ぶ事で、双方の成長が期待できる。田代は、こういった精神を柔道で養い、自他共に栄える世の中を作ろうという理念を中学生という成長期に学ぶことの重要性を説いている³⁾。習得した技術の応酬により生じる様々な刺激は、相手を尊重する礼節の気持ちを育む事へと繋がる。武道を通した刺激の一つに「痛み」があるが、それを感じる事は、相手の気持ちを汲み取れる能力と関係しており、そこからは人間形成において重要である中学生という時期に武道を学ぶ意義が窺えよう。

しかし、武道の多くは対人を前提とした格闘技であり、その安全性には一層の注意をはらう必要がある。特に柔道はその特性から重大事故へと繋がるケースが多々報告されており、同じ武道である剣道と比較して見ても、その怪我や事故の確率が高い事が明らかとなっている。事故が起きる原因には技術の習得度合が大きく影響することからも、事故の当事者には初心者（無段者）が多く見られる。考えられる諸要因としては技を受ける方の受身が未熟である事、投げる方の技術が未熟である事、指導者の指導に対する配慮・準備不足等が挙げられる。武道必修化に伴い、その教育的価値が再評価される今日において、教育現場での安全性に留意した指導法の確立は喫緊の課題であると言えよう。

Ⅱ. 研究の目的

柔道は安全面においては怪我のリスクが高い競

技ではあるが、各々が技の仕組みを理解し、正しい技術の習得と、それを扱うことの出来る筋力を身に付けることで事故の発生確率は低下する。本研究は、その中でも、柔道修行において早期に教わる技術ながら、その習得度合が重大事故を引き起こす恐れに直結する、後ろ受身の安全指導に特化して問題を探し出し資料とする事を目的とする。

Ⅲ. 武道・他競技の怪我に対する課題

1. 怪我に対する課題と認識

武道を含む学校体育領域においては、その性質上、常に怪我のリスクが伴うものである。しかしそのような状況においても、柔道は特に怪我のリスクが高く、靱帯損傷や骨折といった大怪我を、部位を問わず負う恐れがある。また場合によっては、頭を強く畳にうちつけることにより、頭部外傷や時として死に至る事例も多々報告されている。（表1参照）柔道授業においては、教育的効果が多い反面、指導者としては怪我に最大限注意して、指導していく必要がある。

2. 大外刈の危険性

1983年度以降、学校柔道における死亡事故は約120件程度報告されている。一つの事例として、平成27年度に起きた福岡県内の中学校において、後ろ受身未熟者である初心者が大外刈で投げられて頭部を強く打ち、急性硬膜下血腫で死亡する事故が起きた。大外刈は相手の上半身を決めてスピードと勢いをつけて踏み込み真後ろに刈り倒す為、後ろ受身を失敗すると後頭部を激しく畳に打つ可能性がある。また大外刈に加えて、小内刈、大内刈、小外刈等の技も相手を真後ろに倒す為、その際も後頭部を強打する危険性を持つ。前述したいくつかの投げ技は大外刈と比べると比較的に技のスピードと勢いが緩やかではあるが、この3種類の技も大外刈と同様、重大事故へと繋がる危険性を認識する必要がある。

表 1

	中 1	中 2	中 3	高 1	高 2	高 3	合計
柔道	1 4	7	3	2 0	2	4	5 0
野球	3	6	2	1 4	7	3	3 5
バスケ	5	7	3	7	8	3	3 3
ラグビー	1	0	0	5	1 3	1 2	3 1
サッカー	5	2	1	9	3	6	2 6
陸上	3	3	1	6	4	2	1 9
バレーボール	2	4	1	3	3	1	1 4
テニス	4	3	1	4	2	0	1 4
剣道	1	3	2	4	3	0	1 3
器械体操	0	1	2	3	5	0	1 1
水泳	2	3	1	2	2	0	1 0
ハンドボール	3	1	0	1	3	0	8
ボクシング	0	0	0	3	4	0	7
自転車	0	0	0	2	3	1	6
その他	1	6	2	1 6	1 1	5	4 1
合計	4 4	4 6	1 9	9 9	7 3	3 7	3 1 8

文部科学省, 平成 24 年 7 月公表

中学校・高等学校での運動部活動における死亡・重度の障害事故－競技種目別・学年別発生件数－

3. 後頭部を守る為の後ろ受身の習熟

怪我のリスクを低くする為には後ろ受身の習熟が必須である。後ろ受身の一番の基本動作は顎を引いて受身をとる事であり、この動作を取り入れ

ることにより怪我のリスクは極めて低くなる。木村は受身を取る際に顎を引くことをその基本動作とするが⁴⁾、その動作の習得は柔道を行う上で始めに行うものである。

Ⅳ. 正しい後ろ受け身

① 直立の姿勢

注意点

- ・顎を引く意識をしっかり持つことが重要
- ・習熟度が低い者はスピードに注意する



② 椅子にすわるようなイメージでしゃがむ

注意点

- ・目線は真っ直ぐ
- ・倒れこむスピードに注意する



③ お尻から背中との順で畳につく

注意点

- ・目線を帯の方へいくように意識する
- ・顎を引く意識をしっかりと持つ



④ 背中がついたら手で畳をたたく

注意点

- ・しっかりと顎を引き、畳を両手でたたく
- ・体は伸ばしきらず、肘と膝には余裕を持つ



V. 後ろ受身の上達方法

① 顎を引いて受身を習慣づけさせる



- ・顎を引き、目線を帯の方に向けた状態をキープし手で畳を10秒～30秒たたき続ける

② 様々な高さ・動きの中で後ろ受身を練習する

- ・手をつないだ状態からゆっくり手を離し、後ろ受け身の練習



- ・ 四つん這いの高さから受け身を行う（高さに違いをだし、調整する事が重要）



③ 高さとスピードを約束して大外刈で投げる

- ・ 指導者・生徒間で高さを調節する事が重要
- ・ 事故確率の高い大外刈はこの程度の高さの受身の反復練習が重要



④ 正しい大外刈の投げ込みと後ろ受身



- ・ この動作はかなり高い位置から投げる為、十分技のスピードには注意する

⑤ 補強

・ 足上げ腹筋

(個人の体力を考慮し、10秒～60秒間でトレーニングを行う)



・ 逆エビ (体をまるめ足上げ腹筋に類似した形を作り前進する補強トレーニング)



Ⅶ. ま と め

柔道が及ぼす教育的価値は極めて高く、それは人間形成において重要な、中学校教育にふさわし

い教育方法の一つであると言えよう。柔道の創始者であり、日本の体育・オリンピックの父と呼ばれる嘉納治五郎先生は「精力善用」「自他共栄」という柔道の理念を掲げ、生涯にわたってその教育的価値を主張し続けた。心身の持つ全ての力を最大限に発揮して、社会をより良い方向へと導く精力善用の理念と、他者への敬意を通して助け合う心を育み、自他共に栄えある世の中を目指す自他共栄の理念は、柔道を始めとする武道が必修化された経緯と無関係ではないだろう。

しかし我々は、これらの理念の裏で、重大な怪我や事故が引き起こされてしまう現状を、強く認識し受け止める必要があろう。今回は受身の技術の中でも、より基本的な後ろ受身に特化した研究をおこなった。前述の通り、投げ技において最も後頭部外傷の事故へとつながるケースが報告されている技は大外刈であり、その対応として後ろ受身の習熟が必要となる。我々指導者は、この後ろ受身を含めた基礎的な技術を正確に伝承し、科学的な知見からその指導法を確立していく事が責務となろう。幸い私が指導している授業、部活動においては後頭部外傷に対する重篤な事故は発生していないが、今後も最善の注意を払って指導していく所存である。

また国外での柔道人口は増加傾向にあることに對し、国内での競技人口は減少しており、そうした背景には「危険な競技」として認識されている現状も一つの要因と考えられよう。今後の研究としては、受身を含めた正しい指導を広げ、柔道普及にも一役買った活動を志す所存である。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省：武道・ダンス必修化 (2013年)
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1330882.htm, (参照日 2018年9月27日)
- 2) 野中 日文：武道の礼儀作法 p165 柏樹社 (1998年)
- 3) 田代しんたろう：マンガ・柔道のすすめ p27 日本武道館 (2011年)
- 4) 木村昌彦：よくわかる柔道受け身のすべて p6 ベースボールマガジン社 (2016年)